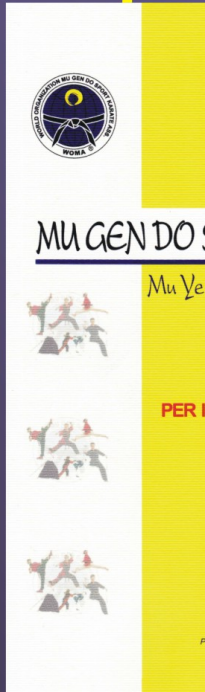


MANUALI & VIDEO

Nel nuovo libro di *Master Francis FDC* pu

- Le origini delle arti marziali;
- Cos'è il Mu Ye Do Korean Martial Arts e il Mu Gen Do Sport Karate Point Sparring e Forms;
- Avviamento all'allenamento con cenni di anatomia e fisiologia;
- Esercizi mirati di stretching ed esercizi di resistenza e di forza;
- Le tecniche basi di pugno; - Le tecniche basi di calcio;
- Le forme basi;
- I One Step Sparring (Duo Sparring);
- Il Mu Gen e Mu Ye Tai Chi;
- Cenni e aforismi di filosofia di pratica;
- Regolamenti Tecnici ed Arbitrali :
Semi Contact (one point sparring)
Light Contact (continuos point sparring);
- Tributi ed altro ancora;



Puoi trovare il nuovo libro di Master Francis FDC nelle librerie e librerie on line

o richiedilo direttamente via mail: info@masterfrancisschool.com